

## 「減塩」で健康生活

食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究であきらかになっています。しかし、現実的には減塩はとても難しいこと。特に小さな子どもの場合は、“偏食や遊び食べ”などの問題があり、料理や食品に含まれる食塩の量まで気にしたくない！というのが本音です。

今回は、減塩の大切さを再確認するとともに、毎日の生活の中で、気軽に減塩を実践するポイントをお伝えします。減塩は小さなことの積み重ねが大切！家族の健康のために、減塩を心がけましょう。

### ★赤ちゃんからの減塩が大切

赤ちゃんの時の食塩摂取量が、その後の血圧にどのように影響するのかを調べた研究があります。新生児を2つのグループにわけて、一方には、普通に食塩が含まれるミルクを与え、一方には食塩が3分の1だけ含まれる減塩のミルクを与えました。結果は右の通り。減塩のグループは、普通のミルクを飲んでいたグループより血圧が低く、さらに15年後の調査においても血圧が低いという結果でした。

#### 〈新生児〉 減塩の食事グループ

6か月後 血圧(上) 2.1 mm低い



15年後 血圧(上) 3.6 mm低い  
血圧(下) 2.2 mm低い

Hypertension. 1997 Apr;29(4):913-7. Long-term effects of neonatal sodium restriction on blood pressure.

この調査からわかることは、赤ちゃんの時から減塩をすることは、将来においても食塩をとり過ぎることなく血圧を抑えることができる可能性があることを示唆しています。つまり、低年齢児から、「減塩」に気をつけた食生活を送ることが重要ということです。

### ★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改訂予定の「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。(平成29年国民健康・栄養調査)

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

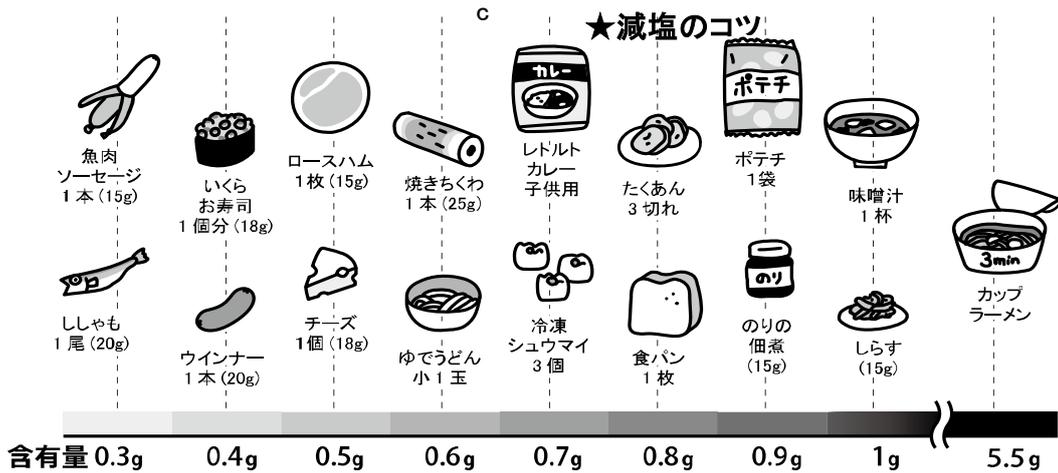
### ★親子そろって減塩！が大切な理由

子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。当然ですが、子どもは、年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、両親の食塩摂取量が多ければ、子どもの食塩摂取量も多くなります。

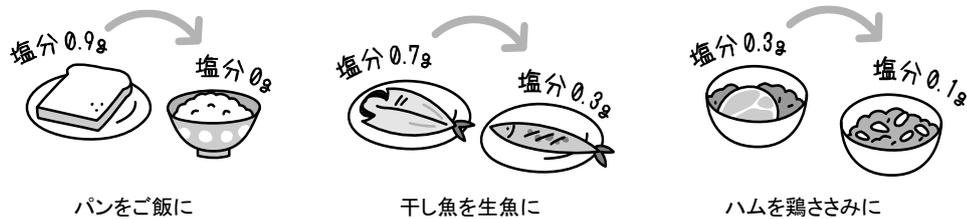
家族の健康のためには、まずは、大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心がけましょう。



## 1 食塩を多く含む加工食品の食べ過ぎに注意しましょう



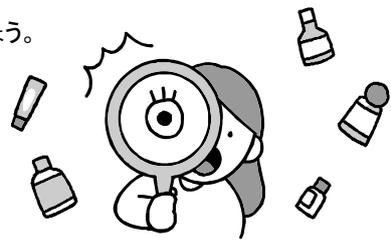
## 2 食品を上手に置き換えましょう



## 3 味付けを工夫しましょう

日本人がどの食品から食塩を多くとっているかをみると、およそ7割を調味料から摂取しています。減塩のためには、味付けの工夫が大切です。(2017年国立健康・栄養研究所調査)

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 食卓では、味を確かめてから調味料を使うようにしましょう。
- 新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調味しましょう。
- 塩味を1~2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- 汁は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。



## 4 カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムには、塩分(ナトリウム)を体外に排泄することを促す働きがあります。カリウムは調理のプロセスで流出しやすいので、煮汁も一緒に食べることができる料理での摂取がおすすめです。カリウムは多くの種類の食品に含まれるので、いろいろな食品を食べることで、カリウムを無理なく摂取することができます。

